

帶狀皰疹的調治

帶狀皰疹是一種由皰疹病毒引起的、在皮膚上出現的簇水皰，多呈帶狀分佈，痛如火燎的急性皰疹性皮膚病。中醫學稱之為「蛇串瘡」、「蜘蛛瘡」、「纏腰火丹」、「蛇丹」等。本病好發於春秋季節，以成年患者居多，老年人病情尤重。臨床主要以皮膚上出現紅斑、水皰或丘皰疹，累累如串珠，沿一側周圍神經呈帶狀分佈，局部刺痛為其特點。多數患者癒後很少復發，極少數病人可多次發病。

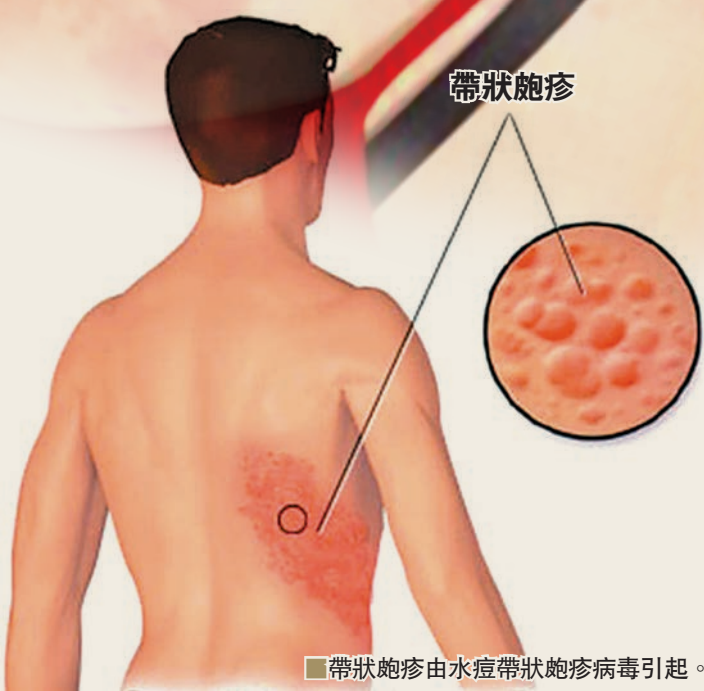
文：符文樹（註冊中醫師 醫學博士）

帶狀皰疹由水痘帶狀皰疹病毒引起。初次感染表現為水痘，以後病毒可長期潛伏在脊髓後根神經節，當機體免疫功能降低時可誘發病毒再度活動，生長繁殖，發生帶狀皰疹。中醫學則認為本病主要因情志不遂、肝鬱氣滯、鬱久化火，或因飲食不節、脾失健運、濕熱搏結，兼感毒邪所致。常見證型有：1.肝經鬱熱型：皮疹鮮紅、皰壁緊張、灼熱、刺痛、口苦、咽乾、急躁易怒、大便乾、小便黃、舌紅、苔薄黃或黃厚、脈弦滑數。2.脾虛濕蘊型：皮疹色淡、皰壁鬆弛、疼痛不顯、不思飲食、食後腹脹、大便時溏、舌淡、苔白或白膩、脈沉緩或滑。3.氣滯血瘀型：皮疹消退後局部疼痛不止、舌質黯、苔白、脈弦細。

症狀特點

帶狀皰疹多見於成人，春秋季節多發。發病前常有輕度全身不適、低熱、

倦怠、食慾不振，將要發疹部位的皮膚知覺過敏、灼熱、刺痛等前驅症狀。以後皮膚出現紅色斑丘疹，繼而出現成簇的粟米至綠豆大小的水皰，聚集於一處或數處，排列成帶狀，皰群之間皮膚正常。皰液初起透明，數日後皰液混濁，或部分破裂，亦可出現血皰或壞死。病情輕者無皮疹，僅有皮膚刺痛感，或皮膚稍潮紅。其疼痛有的伴隨皮疹同時出現，有的疼痛發生1至3天後或更長時間才出現皮疹。皮膚刺痛感輕重不等，兒童疼痛輕微，年老體弱者疼痛劇烈。本病多發生於腰肋、胸或頭面部，多見於身體一側，一般不超過中線。發於頭面部者，尤以發於眼部和耳部者病情較重，疼痛劇烈，嚴重者可影響視力和聽覺。兒童和成人病程一般為2周，老年人為3至4周。老年體弱者常於皮疹消退後遺留神經痛，此種後遺神經痛可持續數月至數年之久。



帶狀皰疹由水痘帶狀皰疹病毒引起。

藥膳食療

下面介紹幾則中醫藥防治帶狀皰疹的藥膳食療方、中藥外用方，在臨證時必須辨證運用。此外，若帶狀皰疹情況較嚴重，則須看醫生，不可延誤病情。



柴胡飲



鮮馬齒莧



桃仁粥

一、柴胡飲

材料：柴胡9克、板藍根15克、白糖適量。

製作方法：將柴胡、板藍根洗淨放入鍋中，加水適量，煲20分鐘，趁熱兌入適量白糖，攪至溶化即成。

功效：清肝解毒。

主治：肝經鬱熱型帶狀皰疹。

服用方法：每日1劑，代茶飲。

二、馬齒莧薏苡仁茶

材料：薏苡仁30克、鮮馬齒莧60克。

製作方法：將以上2味洗淨後，同放入鍋內，加水適量，煲20分鐘即成。

功效：健脾祛濕解毒。

主治：脾虛濕蘊型帶狀皰疹。

服用方法：每日1劑，代茶飲。

三、桃仁粥

材料：桃仁15克、青皮10克、絲瓜絡10克、大米100克。

製作方法：將前3味中藥洗淨，用布包好，與大米同放入鍋內煲粥，待粥煲成後，除去藥包即成。

功效：理氣活血通絡。

主治：氣滯血瘀型帶狀皰疹。

服用方法：每日1劑，早、晚分服。

外敷與外洗

一、中藥外洗

材料：黃芩、黃連、黃柏、苦參各等量。

製作方法：每次取藥10至15克，加水適量，煲煮15至20分鐘。

用法：每日外洗2至3次。

二、中藥外敷

材料：鮮馬齒莧50克。

製作方法：將鮮馬齒莧洗淨並榨成汁。

用法：以浸透藥液的紗布濕敷患處，每次5分鐘，然後用溫水洗淨。每日2至3次。

日常調攝

帶狀皰疹患者在日常生活調攝中尚須注意以下幾點：

1. 保持愉快心情，以免肝鬱氣滯化火加重病情。
2. 飲食宜清淡，多吃蔬菜、水果；忌食肥甘厚味和魚腥海味之物。
3. 皮膚局部保持清潔、乾燥。
4. 忌用熱水燙洗患處。
5. 忌用刺激性強的軟膏塗敷，以防皮疹範圍擴大或加重病情。
6. 內衣宜柔軟寬鬆，以減少摩擦。
7. 平時宜生活規律，睡眠充足，保持大便通暢。



權威婦科專家匯聚 談中醫藥輔助生育技術

世界中醫藥學會聯合會生殖醫學委員會日前假香港國際會議展覽中心舉行年會並和香港中醫學會共同主辦《香港國際不孕不育醫學高峰論壇》，論壇雲集了來自內地與香港最權威的中醫婦科、輔助生育專家。



專家們向市民進行健康諮詢。

論壇由主辦方世界中醫藥學會聯合會生殖醫學委員會主任委員吳效科教授宣佈論壇開始並致辭，他表示中醫藥發展已經成為國家發展的新國策，中醫藥治療不孕不育療效顯著，中醫藥和現代輔助生育技術的結合必將在國際範圍內對女性生殖健康帶來深遠影響；同為主辦方香港中醫學會會長汪慧敏教授致辭時表示，中醫藥和輔助生育技術的研究切合香港女性晚育的現狀，中醫藥在輔助生育技術中的作用和運用已經獲得世界範圍內的認可和發展，香港中醫學會堅持不遺餘力地推動香港中醫藥發展；食物及衛生局局長高永文醫生致辭時說香港政府積極推動中醫藥產業，正研究香港中醫院的營運模式。

吳效科教授首先從臨證與循證角度介紹中西醫結合與輔助生育技術的現況，接着香港中醫學會創會會長趙少萍教授介紹了中醫藥在輔助生育中的運用經驗；全國兩家中醫輔助生育中心的談勇教授和連方教授介紹中醫藥在胚胎移植中的用藥策略；中華中醫藥學會中醫婦科委員會主任委員羅頌平教授、國家名中醫何嘉琳教授、韓韻華、王小雲主要針對輔助生育技術的基礎疾病及併發症的中醫藥處理；香港中醫學會會長汪慧敏教授介紹了針灸在輔助生育技術國際概況和個人運用經驗；香港中文大學醫學院婦產科學系黃志超教授、國家臨床生殖醫學中心醫學遺傳學博士劉嘉茵教授從西醫角度講解中醫藥和流產及高齡女性體外受精與胚胎移植技術策略，著名男科專家孫自學教授論述了少精症、死精症的中醫藥治療及機理。與會專家和香港中醫對論壇舉辦給予很高評價，認為本次交流不僅對香港，對全世界範圍內中醫藥在輔助生育技術的發展，婦女的生殖健康都將產生深遠的影響。

此外，由香港中醫學會慈善基金會主辦，雲集來自內地、香港的中醫婦科專家的「中醫不孕不育，婦女保健諮詢日」亦已於日前結束。多位來自內地的頂尖婦科專家、著名中醫婦科流派參加這次義診；內地專家包括國家級著名老中醫王秀霞教授、何嘉琳教授、羅氏婦科羅頌平教授及李偉莉教授、梁瑞寧教授聯同孟煒教授、繆江霞博士等香港本地中醫師和內地權威專家一起為市民進行了一次高水準的健康諮詢，大會更安排了即場翻譯，讓不諳粵語的專家們也可與病者自由溝通，每位醫師都細心聆聽參加者各種婦科問題，並給予專業的意見和指導，市民表示感謝香港中醫學會提供這次難得高質量的健康諮詢。



高永文在台上致辭。

李嘉嘉攝

醫者手記：

盆腔炎的中醫治療

盆腔炎是指女性生殖道炎性病變，包括子宮內膜炎、輸卵管炎、卵巢炎、盆腔腹膜炎和盆腔結締組織炎。發病可局限於一個部位，幾個部位甚至整個盆腔，分為急性和慢性盆腔炎。



佛手玫瑰煎

急性盆腔炎一般呈急性過程，其症狀是下腹痛、發熱、陰道分泌物增多，腹痛為持續性，活動或性交後加重。若病情嚴重可有寒戰、高熱、頭痛、食慾不振。月經期發病者可出現經量增多，經期延長，若盆腔炎包裹形成盆腔膿腫可引起局部壓迫症狀，壓迫膀胱可出現尿頻、尿痛、排尿困難；壓迫直腸可出現視急後重等直腸症狀。急性盆腔炎進一步發展可引起瀰漫性腹膜炎、敗血症、感染性休克，嚴重者可危及生命，經過適當治療可短期內迅速獲癒。慢性盆腔炎常為急性盆腔炎未能徹底治療，或患者體質虛弱，病程遷延所致；亦可無急性發作病史，起病緩慢，病情頑固，反覆不癒。

慢性盆腔炎的症狀是下腹部墜脹、疼痛及腰骶部酸痛，常在勞累、性交後及月經前後加劇。其次是月經異常，月經不規則。病程長時，部分婦女可出現精神不振、周身不適、失眠等神經衰弱症狀。往往經久不癒，反覆發作，導致不孕、輸卵管妊娠，嚴重影響婦女的健康。西藥抗生素治療效果往往不佳，中醫在治療慢性盆腔炎上除採用中藥內服加外敷，再加重中藥灌腸，常取得滿意療效。

內服藥物多以清熱解毒、化痰祛濕、活血化癥、通絡止痛為法，常以五味消毒飲合白帶湯及血府逐瘀湯加減。外敷藥物用胡椒6克，芒硝、桂枝各10克，小茴香、薤白、烏藥各15克，蔥須3至5棵。將上述藥用紗布包裹後煎煮，加水不多，以浸透藥物為度，以皮膚能耐受的溫度放在下腹部，上面可用熱水袋保溫。每日兩次，每次30分鐘左右，每劑藥可用3次。可以治療婦科下腹疼痛及促進炎性包塊吸收。另外，食療對緩解慢性盆腔炎也有一定的療效——佛手玫瑰煎：佛手12克、玫瑰花10克、敗醬草30克，水煎服。

文：郭岳峰 香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師



趙哲好 食三色椒保靚皮膚

香港文匯報訊（記者 李嘉嘉）做藝人除了工作忙碌外，最大的挑戰就是要保持身體健康。藝人趙哲好(Uny)今就跟讀者分享養生之道。Uny表示做藝人對人體最大挑戰就是工作及飲食不定时，「所以無論幾忙，如非必要，我都會盡量多睡，尤其是揀Beauty Sleep時間(22:00至02:00)，所以我不太出夜街的，但有時練歌出聲搞到好夜就另計。每星期我都會盡量有一天不接工作，因為皮膚天天化妝會傷，要讓皮膚休息。」Uny坦言見到喜歡吃的食物都會讓自己放鬆心情去享受食物，因為常常戒口會好辛苦，「最重要總有1天至2天讓自己吃素，這是比較簡單平衡的方法。」

然而，如何在忙碌的生活中保持最佳狀態？Uny說：「為了保持皮膚及聲線健康，我每天必定吃夠兩碗蔬菜及兩份生果，除了綠葉菜之外，最喜歡食三色椒，因為三色椒含豐富的維他命C。另外，吃沙律時，盡量會自己在家整或到一些有自製健康醬料的餐廳，因為用新鮮生果與豆奶打出來的沙律醬，拌在蔬菜上真的很開胃！而且，鮮果沙律醬比傳統沙律醬更健康！」

Uny又深信「I am what I eat」，「食咩個身體就會咩，雖然我不是全素食者，但我一星期會有2天都選擇食



趙哲好最喜歡食三色椒。

素，少吃一點肉類，減少吸收膽固醇，同理新陳代謝快點皮膚也會更光亮。」她表示不夠蛋白質的話會暈，「我比較喜歡用植物性蛋白質代替動物性蛋白質，例如會吃豆類製品及藜麥。豆類含豐富的植物性蛋白質，例如素肉，因為大部分都是用黃豆做的，我對素肉的要求也很高，會選擇食非基因改造黃豆做的素肉。」



趙哲好每天必定吃夠兩碗蔬菜及兩份生果。